REVISTA LATINOAMERICANA OGMIOS
Revista Científica del Instituto de Investigación y Capacitación Profesional del Pacífico

DOI: https://doi.org/10.53595/rlo.v1.i2.025

ARTÍCULO

REVISIÓN DESCRIPTIVA DE LA PREVENCIÓN DE LESIONES COMUNES EN EL VOLEIBOL

María Nimia Gomez Huichi[1]

Universidad Nacional del Altiplano - Perú[1]

Palabras clave: Educación, entrenamiento, lesiones, prevención, voleibol.

Recibido 6 de noviembre 2021

Arbitrado noviembre del 2021

Aceptado 12 de diciembre del 2021

RESUMEN

Los jugadores de voleibol presentan riesgos altos y cierto tipo de lesiones importantes que interfieren con la capacidad del atleta para entrenar y competir con consecuencias inmediatas expresados en el tiempo desperdiciado o por la falta de competencia que a la par pueden tener implicaciones a largo plazo como: la discapacidad crónica y la limitación funcional. El artículo fue de carácter cualitativo con pretensiones de una revisión descriptiva a la literatura internacional con el fin de poder sugerir las prevenciones de lesiones comunes en el voleibol. Por lo tanto, los entrenadores e instructores deben tener una comprensión de las lesiones más comunes relacionadas con el voleibol con la finalidad de evaluar las lesiones por el impacto potencial que puedan tener tanto en el atleta como en el equipo. En conclusión, tal consideración plantea la posibilidad de buscar estrategias de intervención para reducir las lesiones y los factores de riesgo, puesto que, de ese modo ayudará a los entrenadores a diseñar y elegir mecanismos de prevención más eficaces.

[1] *Correo de contacto* marinanimiagomez@gmail.com

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

DESCRIPTIVE REVIEW OF THE PREVENTION OF COMMON INJURIES IN VOLLEYBALL

ABSTRACT

Volleyball players present high risks and some type of major injuries that interfere with the athlete's ability to train and compete with immediate consequences expressed in wasted time or lack of competition that can have long-term implications such as: chronic disability and functional limitation. The article was of a qualitative nature with the intention of a descriptive review of the international literature in order to be able to suggest the preventions of common lesions in volleyball. Therefore, coaches and instructors should have an understanding of the most common volleyball-related injuries in order to assess injuries for the potential impact they may have on both the athlete and the team. In conclusion, such consideration raises the possibility of seeking intervention strategies to reduce injuries and risk factors, since this will help trainers design and choose more effective prevention mechanisms.

Keywords: Volleyball, injuries, training, prevention, education.

INTRODUCCIÓN

Una de las propiedades específicas y determinantes del voleibol es el de representar a una actividad deportiva de conjunto (cooperación - oposición) donde no existe contacto entre los oponentes, ya que están separados por una red. Esta característica hace que sea un deporte que presente un riesgo de lesión menor, que el presentado por otras especialidades deportivas como el balonmano, futbol (Jørgensen, 1984) baloncesto (Ekstrand & Hans Tropp, 1990) y entre otras. Pero, el voleibol, debido a la rapidez y potencia de sus movimientos en sentido vertical y horizontal presenta una gran incidencia de lesiones inevitables (Rodríguez, 2008; Dallo, 2015).

En esta revisión a los estudios realizados, se sostiene que las lesiones son, por desgracia, un riesgo inevitable de la práctica deportiva. A pesar de que el voleibol indoor y el voleibol de playa se consideran como deportes relativamente seguros sobre todo en comparación con otros deportes como el fútbol (soccer), así mismo, la investigación epidemiológica ha revelado que los jugadores de voleibol presentan riesgo en ciertos tipos de lesiones tales como; lesiones significativas que interfieren con la capacidad del atleta para entrenar y competir con consecuencias inmediatas que pueden derivar en pérdida de tiempo en el entrenamiento y la competencia, de modo que, pueden tener implicaciones a largo plazo, expresados en discapacidad crónica y ciertas limitaciones funcionales. Por lo tanto, los entrenadores e instructores de las diferentes disciplinas deportivas, deben tener una comprensión de las lesiones más comunes relacionadas con el voleibol con el fin de apreciar las lesiones por el impacto potencial que pueden tener tanto sobre el atleta,

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

como las repercusiones sobre el equipo con el que trabajan (Añon, 2013; Ferretti et al., 1992).

En ese sentido, el estudio es una aproximación teórica a la prevención de una serie de lesiones que los deportistas presentan cuando participan en concursos oficiales o al momento de entrenar. De manera que, el voleibol como disciplina no es la excepción, a pesar de ser uno de los deportes menos peligrosos en el mundo competitivo sea internacional, nacional o en el contexto local.

METODOLOGÍA

El estudio se ha construido bajo el enfoque cualitativo de revisión documental con cierto contenido e interpretación de los documentos recogidos y seleccionados en la literatura científica (Huanca-Arohuanca, 2020; 2021; 2021b; 2022; Huanca-Arohuanca & Geldrech, 2020; Tineo-Zaga et al., 2021; Huanca-Arohuanca & Pilco, 2021; Huanca-Arohuanca et al., 2021; Huanca-Arohuanca & Morán, 2021; Canaza-Choque et al., 2021; Huanca-Arohuanca et al., 2020; Zapana, 2021; Pinto, 2021). De manera que, con lo precedente se apertura la revisión sistemática a los principios de la prevención de lesiones para dar paso a una serie de implicaciones que se presentan en el transcurso de la investigación.

De ese mismo modo, se resaltó la importancia de la revisión teórica y empírica con conclusiones diferentes sobre el tema abordado (Duque-Calvache, 2017; García, 2018; Lipa et al., 2021). Así mismo, se hizo notar los programas de entrenamiento y la práctica en el entrenamiento para la consolidación de diferentes estrategias que debe ser necesario e importante para este deporte considerado aparentemente de bajo riesgo.

DESARROLLO

Principios de la prevención de lesiones

Si se analiza los estudios realizados en las últimas dos décadas, la capacidad de los profesionales de la medicina deportiva para diagnosticar y tratar lesiones deportivas ha mejorado eficientemente. Los atletas en casi todos los contextos, ya son capaces de recuperarse muy rápidamente de sus lesiones graves, pues, existe un tratamiento decisivo y determinados programas de rehabilitación. Añon (2013) sostiene que el reto más grande en el campo de la medicina deportiva es diseñar e implementar programas que prevengan

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

fiablemente lesiones que se produzcan tempranamente. Aunque esas lesiones no se pueden evitar a plenitud, los factores básicos de riesgo coligados con las lesiones más comunes relacionadas con el voleibol pueden ayudar a todos los hombres encargados sobre el tratamiento del atleta, puesto que, ellos orientan a preparar al equipo para una temporada exitosa con un mínimo riesgo de lesión.

Por lo tanto, existen varias estrategias generales que se pueden adoptar para reducir el riesgo de lesiones relacionadas con voleibol y otros deportes más practicados a nivel mundial. Sin embargo, no es exhaustivo el acompañamiento a los principales deportistas, es más, los principios descritos con anterioridad forman la base de un programa de prevención de lesiones en el voleibol (Añon, 2013; Segura, 2017).

Programa entrenamiento de fuerza y acondicionamiento específico del deporte

El voleibol es considerado como un deporte anaeróbico funcional básico, pues, dada una serie de exigencias que implica ser un profesional en ese deporte, pone a la vista lo importante que es el tema de la salud. Entonces, por unanimidad, los médicos consideran que los atletas del voleibol, deben mantener una buena salud cardiovascular, puesto que mejorará su capacidad para recuperarse cuando disputan los partidos o encuentros profesionales. Es más, los jugadores de voleibol de elite, mantienen una rutina de entrenamientos rigurosos para ser fuertes y potentes, que al final le dará la ventaja de rendimiento que ofrece, además, los músculos bien acondicionados, son más capaces de soportar las exigencias de la participación en cualquier tipo de deporte, y son menos propensos a caer en lesiones (Rodríguez, 2008).

Cabe mencionar que, la actitud positiva del atleta permite mantener la forma óptima y la centración de la técnica durante un partido profesional, minimizando el riesgo de lesiones relacionados con la fatiga muscular y vascular. Finalmente, el deportista profesional, debe tomar en cuenta el calentamiento y el enfriamiento adecuado después de una competición, por así decirlo, todo lo anterior, prepara al atleta para las exigencias del evento y facilita su posterior recuperación con pretensiones de estar listo para la próxima competición (Rodríguez, 2008; Boladeras, 2017; Vílchez et al., 2018).

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

El exceso de entrenamiento

En cualquier ámbito, lo excesivo resulta dañino para lo que se hace reiterativo y múltiple. Es decir, si un atleta no sigue una rutina ordenada de entrenamiento, seguramente debilitará su rendimiento y su proyección como profesional en el deporte que practica (Garay et al., 2017). Por ello, las horas de descanso adecuado es importante para el desarrollo de un atleta y el rendimiento en los entrenamientos. Sin embargo, a veces, los atletas que entrenan esforzando su cuerpo al límite no pueden darle el tiempo suficiente para recuperarse, lo que resulta un mayor riesgo de lesiones por sobreuso y sobreesfuerzo.

Al respecto, todos los atletas tienen un aguante único de entrenamiento y ciertas necesidades particulares para el descanso y la recuperación, por lo que es difícil para un entrenador adoptar un enfoque único y restringido para el entrenamiento de todos los integrantes. Entonces, los deportistas que entrenan están en constante y arduo cansancio, ya que, con ello se exponen en riesgo de desarrollar indicios de fatiga psicológica y física comúnmente conocido como burnout. Por consiguiente, cada atleta de nivel en un año, debe medir la intensidad y la composición de sus entrenamientos para que pueda lograr y mantener la cumbre de condición física-psicológica durante la temporada de competición (Añon, 2013).

Atención a la práctica y la técnica adecuada

En cualquier área, la variabilidad del deporte que practique el atleta de alto, mediano e iniciado nivel, tiene un alto riesgo y en consecuencia una mayor probabilidad de contraer una lesión grave (Calva & Alarcón, 2018). Como se ve, la mayoría de los esguinces de tobillo ocurren cuando un atleta se cae en un compañero de equipo o en el pie del oponente mientras que hace su entrenamiento. Entonces, reducir en cierta medida esas lesiones en voleibol, implica que hay que practicar y desarrollar un buen juego de piernas en el bloqueo y una carrera de aproximación al salto de ataque y aterrizajes controlados pueden reducir al mínimo la probabilidad de lesiones relacionadas con contacto sobre la línea central como una gran opción. En suma, resulta elemental prestar atención a la técnica, ya que las alteraciones sutiles en el rendimiento y la técnica a menudo proporcionan los primeros indicios de que un atleta está desarrollando (y tratando de compensar) la disfunción relacionada con el sobreuso (Añon, 2013).

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

Entrenar la estabilidad del CORE

Un estudio realizado por Rodríguez (2008) sostiene que, para el funcionamiento correcto del entrenamiento, las articulaciones deben ser mecánicamente estables y en el tiempo exacto. Como es de suponer, la estabilidad se confiere a través de mecanismos tanto pasivos como activos: la anatomía musculoesquelética proporciona a la articulación con una estabilidad estructural pasivo subyacente que se ve aumentada por el control dinámico (activo) neuromuscular (Ayala, 2017; Santa, 2017; Aragón-Nogales et al., 2019). De modo que, el control se puede aprender, ya que es un componente principal de la capacidad del atleta para adaptarse a las demandas y sobresalir en el voleibol. Así mismo, cuando se participa activamente en algún deporte, sus competidores, raramente deben mantener posiciones estancadas, pues su posición en el espacio está en constante dinamicidad y la reacción debe estar en alerta.

Se debe resaltar que el voleibol comprende movimientos repetitivos por encima-abajo, como el remate y el bloqueo, todos los jugadores son propensos a tener lesiones por uso excesivo del hombro. Conjuntamente, los jugadores de voleibol son particularmente susceptibles a las magulladuras en los dedos (Dallo, 2015). En el voleibol, aunque la mayor parte de la actividad se inicia por las piernas, la culminación de un movimiento dado a menudo involucra las extremidades superiores por encima de la cabeza. Por lo tanto, a pesar de que la seña puede ser realizada por la parte superior del cuerpo, la energía para llevar a cabo esas habilidades se genera por las extremidades inferiores y el tronco. La transferencia fluida y eficiente de la energía a partir de la extremidad inferior para las extremidades superiores depende de una respuesta integrada de los segmentos intermedios de la cadena cinética en particular la pelvis y la columna vertebral dorsolumbar (Rodríguez, 2008).

Del conjunto de situaciones presentadas en la investigación, se ha demostrado que el foco estable bien acondicionado, desempeña un papel fundamental en la coordinación de los movimientos del cuerpo y en la reducción de riesgo de los atletas de ambas lesiones, así como el dolor de espalda baja. Por lo tanto, para Rodríguez (2008), el núcleo puede ser pensado como una integración funcional de las estructuras anatómicas asociadas de la pelvis y la columna vertebral dorsolumbar, incluidos los flexores de la cadera, los extensores de la cadera, abductores y aductores de la cadera, abdominales, musculatura paravertebral, y el diafragma. Es más, el hecho de que un deportista mantenga la fuerza

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

dinámica central, reducirá el riesgo global de lesión, facilitando una adecuada coordinación y transferencia de energía a lo largo de la cadena cinética (Rodríguez, 2008).

Mantener una nutrición e hidratación adecuada

La influencia social del deporte es enorme en las sociedades contemporáneas, bien sea como elemento de práctica, o bien como espectáculo de masas (Chiva-Bartoll, 2019). Otro factor importante por analizar, es el consumo de una dieta equilibrada con la ingesta calórica adecuada, tales como el consumo de fibras, granos, lácteos y frutas. De esa manera, en un estudio realizado por (Añon, 2013), se enfatiza con claridad que el deportista tendrá suficientes reservas de energía para garantizar su participación en toda la temporada si cumple con lo anterior. Además, la ingesta de proteínas en la dieta proporciona los elementos básicos para reparar tejidos dañados, mientras que las grasas e hidratos de carbono sirven como combustible para el fuego del atleta.

En esa medida, la ingesta de líquidos como: agua o bebidas deportivas durante la competición, previene la deshidratación y reduce al mínimo el riesgo de desarrollar una enfermedad por calor y en consecuencia hacer más vulnerable al atleta. De ahí que los entrenadores deben estar especialmente atentos a lesiones recurrentes entre los atletas, ya que puede indicar la presencia de la tríada del atleta como una condición caracterizada por trastornos de la alimentación (anorexia normalmente), que a su vez conduce a ciclos menstruales irregulares o ausentes (amenorrea), y, finalmente, a la pérdida de masa ósea denominado como; osteoporosis (Añon, 2013). Lo anterior, es posible que se desarrolle en el futuro, es decir, se puede concretar cuando el atleta ya se haya retirado de las competencias.

El deporte temprano y la especialización de la posición

El voleibol es un deporte que puede ser disfrutado por los jóvenes y adultos avanzados por igual. Sin embargo, la participación de los jóvenes atletas en los programas exorbitantemente ordenados y competitivos, puede aumentar el riesgo de lesiones graves. Al respecto, la Academia Americana de Pediatría del Comité de Medicina del Deporte y Actividad Física, ha desanimado la determinación en un solo deporte antes de la adolescencia, y parece razonable concluir que el volumen de entrenamiento en los atletas en desarrollo debería ser limitado con el fin de reducir el riesgo de lesiones por uso excesivo en el desarrollo (Rodríguez, 2008).

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

Desafortunadamente, en los contextos cercanos no se han realizado estudios para ponderar lo que representa una carga de entrenamiento apropiado para el reciente atleta de voleibol. Por lo tanto, los deportistas, instructores y los apoderados, deben estar especialmente atentos a los signos de alerta temprana de lesiones por uso excesivo, incluyendo el dolor relacionado con la diligencia y el desperfecto del rendimiento en los entrenamientos realizados en cualquier contexto (Rodríguez, 2008).

En definitiva, se debe considerar que la actividad física o el deporte, no pueden reducirse sólo a un estímulo biológico de carácter endógeno, ya que, en el voleibol, también actúan aspectos sociales, culturales, psicológicos y políticos. Lo precedente, quiere decir que no todo puede ser cuantificado ni medido con tecnologías o metodologías usadas por la fisiología ya que la expresión del cuerpo a través del deporte, de la danza, de la lucha, del teatro, del trote o de cualquier otra acción, involucra más espacios que sólo la biológica (Soto-Lagos, 2018). De modo que, la revisión temática es necesario y urgente con la premisa de que sirva para plantear alternativas de solución.

CONCLUSIONES

La investigación de la literatura científica, ha demostrado que una parte del cuerpo, una vez lesionado, es más probable que se lastime de nuevo al volver a jugar. Entonces, para evitar que esos problemas agudos se conviertan en lesiones crónicas recurrentes, es imperativo que el atleta reciba una cuidadosa evaluación de un especialista en medicina deportiva, de modo que, se pueda realizar un diagnóstico preciso y comenzar un programa de tratamiento integral. Es más, al deportista se le permitirá volver al torneo una vez que se realice habilidades específicas del deporte, sin sufrimiento.

Ahora bien, esa filosofía requiere que el instructor del atleta, el terapeuta o médico del equipo, puedan identificar y abordar los factores estructurales y funcionales que contribuyeron a la lesión. Por ejemplo, un atleta con una fractura por estrés en la espalda baja puede desarrollar rigidez de los músculos isquiotibiales y modificar inconscientemente su forma de atacar con el fin de minimizar el estrés en la espalda baja. A menos que estos factores sean identificados y corregidos durante el proceso de rehabilitación, el atleta puede posteriormente desarrollar dolor en el hombro, como consecuencia de los mecanismos alterados.

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

A pesar de lo mostrado en el artículo sobre las prevenciones de lesiones en el voleibol, la evidencia científica de distintos autores muestra que el voleibol es un deporte muy seguro, incluso en los más altos niveles de juego; si bien las medidas preventivas deben centrarse en reforzar los tobillos, en prevenir los esguinces en los dedos de las manos y, además, en las lesiones por uso excesivo y sobrecargas de la rodilla, la parte baja de la espalda y los hombros. Para prevenir dichas lesiones es muy importante que los jugadores, junto con todos los miembros del equipo técnico sean conscientes de la importancia de los ejercicios y de las sesiones de prevención.

REFERENCIAS

Añon, P. (2013, August 30). Principios de Prevención y Tratamiento de Lesiones Comunes en el Voleibol. G-Se, 15. https://g-se.com/principios-de-prevencion-y-tratamiento-de-lesiones-comunes-en-el-voleibol-bp-L57cfb26d5720c

Aragón-Nogales, R., Vargas-Almanza, I., & Miranda-Novales, M. G. (2019). COVID-19 por SARS-CoV-2: La nueva emergencia de salud. Revista Mexicana de Pediatria, 86(6), 213–218. https://doi.org/10.35366/91871

Ayala, F. J. (2017). Medicina y futuro biológico de la humanidad: de Andrés Laguna al Siglo XXI. Educación Médica, 18(2), 83–88. https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.03.002

Boladeras, A. (2017). Relaciones entre ansiedad, estados de ánimo y lesiones en jugadoras de voleibol [Universidad de Murcia]. https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/56145/1/TESIS ANA BOLADERAS.pdf

Calva, L. E., & Alarcón, R. (2018). Deported Mexican Migrants and their Plans to Reenter the United States at the Beginning of Donald Trump's Administration. Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales, 63(233), 43–68. https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2018.233.62603

Canaza-Choque, F. A., Escobar-Mamani, F., & Huanca-Arohuanca, J. W. (2021). Reconocer a la bestia: Percepción de peligro climático en estudiantes de educación secundaria. Revista de Ciencias Sociales, 27(2), 417–434. https://doi.org/10.31876/rcs.v27i2.35932

Chiva-Bartoll, O. (2019). The Educational Values of Sport: Fair-Play as a Civic Ethic. Utopía y Praxis Latinoamericana., 24(87), 86–96. https://doi.org/10.5281/zenodo.3464041

Dallo, I. (2015, July 21). Lesiones más comunes en el vóley – Prevención y tratamiento. Drignaciodallo, 5–11. https://drignaciodallo.com.ar/lesiones-en-el-rugby-prevencion-y-educacion/

Duque-Calvache, R. (2017). La importancia de los factores espaciales y contextuales en la movilidad residencial. Papers, 9004, 607–635. https://doi.org/10.5565/rev/papers.2415

Ekstrand, J., & Hans Tropp. (1990). The Incidence of Ankle Sprains in Soccer. Scientific Journal of Orienteering, 6(1), 3–9. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/107110079001100108

Ferretti, A., Papandrea, P., Conteduca, F., & Mariani, P. P. (1992). Knee ligament injuries in volleyball players. American Journal of Sports Medicine, 20(2), 203–207. https://doi.org/10.1177/036354659202000219

Garay, B., Vizcarra, M. T., & Ugalde, A. I. (2017). School playgrounds, laboratories for the social construction of hegemonic masculinity. Teor. Educ., 29, 185–209. https://doi.org/10.14201/teoredu292185209

García, C. M. (2018). La mercantilización de la educación superior en Colombia. Educación y Humanismo, 20(34), 36–58. https://doi.org/10.17081/eduhum.20.34.2857

Huanca-Arohuanca, J. W. (2020). Caleidoscopio social al Covid-19: pánico y desesperación en tiempos de aislamiento. Revista Universidad y Sociedad, 12(6), 226–231. https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1836

Huanca-Arohuanca, J. W. (2021a). Narrativas de guerra y resistencia: participación de la mujer austral del Perú en la Guerra del Pacífico. Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico, 13, 50–59. https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.4395218

Huanca-Arohuanca, J. W. (2021b). Y el perro se levantó después de la muerte: apuntes en defensa de la otra especie. Revista Revoluciones, 3(6), 1–6. https://doi.org/10.35622/j.rr.2021.06.001

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309

Huanca-Arohuanca, J. W. (2022). El estado de la cuestión sobre la participación política en los jóvenes de la Nación Aymara - Perú. Un diálogo teórico desde sus actores. Apuntes Universitarios, 12(1). https://doi.org/10.17162/au.v11i5.914

Huanca-Arohuanca, J. W., Asqui, M. L., Mamani, D., Mamani-Coaquira, H., Huayanca, P. C., & Charaja, F. (2021). Habilidades lingüísticas y comprensión lectora en la oquedad del siglo XXI : una mirada a la Institución Educativa Politécnica de Puno – Perú. Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación, 5(18), 537–555. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.194

Huanca-Arohuanca, J. W., Cruz, J. Y., Casa, M. D., & Vargas, K. R. (2020). Estrés habitual infantil y estilos de aprendizaje en niños de Educación Primaria de Puno-Perú. Revista Helios, 4(2), 371–387. https://www.researchgate.net/publication/354178429_Estres_habitual_infantil_y_estilos_de_aprendizaje_en_ninos_de_educacion_primaria_de_Puno-Peru

Huanca-Arohuanca, J. W., & Geldrech, P. (2020). Planificación educativa y gestión pedagógica-estratégica-operacional en las instituciones del nivel inicial en el sur del Perú. Revista Conrado, 16(76), 369–376. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1497

Huanca-Arohuanca, J. W., & Morán, D. (2021). De independencias a bicentenarios: balances y perspectivas en tiempos turbulentos. Revista Revoluciones, 3(5), 1–4. https://doi.org/10.35622/j.rr.2021.05.001

Huanca-Arohuanca, J. W., & Pilco, N. (2021). Transición del virreinato a la República: caleidoscopio sociopolítico-económico del altiplano puneño en la Independencia de Perú (1815-1825). Diálogo Andino, 65, 379–391. http://dialogoandino.cl/wp-content/uploads/2021/07/28-HUANCA-PILCO-RDA-65.pdf

Jørgensen, U. (1984). Epidemiology of injuries in typical Scandinavian team sports. Introduction to Surgery for Students, 18(2), 59–63. https://doi.org/10.1136/bjsm.18.2.59

Lipa, L., Geldrech, P., Quilca, Y., Mamani-Coaquira, H., & Huanca-Arohuanca, J. W. (2021). Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. Desafios, 12(2), 133–141. https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.2.361

Pinto, D. V. (2021). La pedagogía crítica y las ciencias sociales. Revista Latinoamericana Ogmios, 1(2), 183–188. https://doi.org/10.53595/rlo.v1.i2.018

Rodríguez, D. (2008). Revisión Descriptiva de las Lesiones más Frecuentes Durante la Práctica del Voleibol. PubliCE, 0, 1–8. https://g-se.com/revision-descriptiva-de-las-lesiones-mas-frecuentes-durante-la-practica-del-voleibol-1078-sa-E57cfb271b99db

Santa, L. A. (2017). Salud intercultural: el ciclo vital en los andes. Rev. Perú Med. Exp. Salud Publica, 34(2), 293–298. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.342.2732

Segura, C. J. (2017). Autoevaluación según modelo de acreditación para educación superior universitaria propuesta por SINEACE y el perfil profesional de la Escuela Profesional de Educación Física – Universidad Nacional Mayor de San Marcos percibida por estudiantes del X semest [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7154/Segura_cc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Soto-Lagos, R. A. (2018). Bioética en el uso del Deporte en Políticas Públicas promotoras de salud. Rev. Salud Pública, 20(5), 641–645. https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.61868

Tineo-Zaga, Y., Casa-Coila, M. D., & Huanca-Arohuanca, J. W. (2021). Gestión pedagógica y cultura organizacional en la Institución Educativa Andrés Bello de Yunguyo, Perú. Educación y Sociedad, 19(1), 153–169. http://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/1695

Vílchez, M. P., Sánchez-Romero, E. I., Reche, C., & De Francisco, C. (2018). Programa de predeporte para el desarrollo moral en personas con discapacidad intelectual. Revista Complutense de Educación, 29(4), 1185–1199. https://doi.org/10.5209/RCED.54953

Zapana, E. M. (2021). El desarrollo de competencias comunicativas en el marco del modelo educativo peruano. Revista Latinoamericana Ogmios, 1(2), 189–194. https://doi.org/10.53595/rlo.v1.i2.019

ISSN: 2789-0309 ISSN-L: 2789-0309